

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ НАГЛЯДНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Н.А. Коростелева, Н.Ф. Иванушкина

Тульский государственный университет, Россия, ivanushkina.n@yandex.ru

В настоящее время в связи с увеличением количества студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья разработка эффективных методик, способствующих оптимизации функционального состояния, становится все более актуальным.

Плавание – не только вид спорта. Это жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность (Б.А.Навроцкий, Ю.Н.Шувалов, 1986).

Уже только простое нахождение в воде без движения вызывает повышение обмена энергии вследствие теплоотдачи. Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью. При плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Известно, что оздоровительный эффект физических упражнений зависит, главным образом, от размера активной мышечной массы. В условиях дефицита двигательной активности плавание может стать отличным средством ее оптимизации (А.Д. Викулов, 1999).

Плавание – одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Это один из самых массовых и популярных видов спорта.

По мнению ряда авторов (Турчанинов С.Ю., Коц Я.М., Виноградов П.А.), плавание занимает значительное место в физической реабилитации. Его оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение трудно переоценить.

Цель: разработка методики обучения плаванию студентов на основе принципа наглядности и последовательности.

Объект исследования: эффективность учебного процесса, как средство разностороннего физического развития.

Предмет исследования: использование принципов наглядности и последовательности при обучении плаванию студентов, как фактор повышения эффективности учебного процесса.

Задачи:

- провести теоретический анализ научно–педагогической литературы по используемым принципам и выделить принцип наглядности и последовательности;
- на основе выделенных принципов разработать методику обучения студентов плаванию с использованием этих принципов;
- провести опытно–экспериментальную работу по оценке эффективности предложенной методики.

Исследования проводились в 3 этапа.

1 – констатирующий этап (2009–2010 г.г.) – анализ результатов традиционного обучения студентов плаванию (контрольная группа). Анализ научно–методической литературы по ознакомлению с принципами обучения и отбору принципов наглядности и последовательности. Отбор критериев эффективности обучения плаванию.

2 – формирующий этап – (2010–2011 г.г.) – разработка и внедрение в учебный процесс методики обучения плаванию с использованием принципов наглядности и последовательности. Измерение результативности внедрения методики в экспериментальной группе. Идет корректировка разработанной методики.

3 этап – контрольно–оценочный – (2011 г.) – подводятся сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп. Оформляется содержание ВКР.

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении. Еще Я.А.Коменский выдвинул «золотое правило дидактики»: «Все, что только можно, предоставлять для восприятия чувствами, а именно: видимое – для восприятия зрения, слышимое – слухом, запахи – обонянием, что можно вкусить – вкусом, доступное осязанию – путем осязания. Если какие–либо предметы сразу можно воспринять несколькими чувствами, пусть они сразу схватываются несколькими чувствами».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая, двигательная.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего – от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным.

Ясно, что, строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса».

Обучение технике спортивного плавания целостно–раздельным методом с применением вновь разработанных упражнений с использованием принципов наглядности и последовательности способствуют всестороннему физическому развитию студентов, расширяя функциональные возможности вегетативных систем организма.

Каждое занятие должно начинаться с построения группы и выполнения общеразвивающих упражнений. После чего приступают к выполнению программы занятия.

Методическая схема обучения одному способу плавания или элементу техники выглядит следующим образом:

- демонстрация способа или элемента в целом;
- краткий анализ техники выполнения;
- методические указания с постановкой двигательных задач;
- практическое выполнение: а) на суше; б) в воде.

Учитывая специфические особенности плавания, каждое упражнение в процессе плавания следует выполнять в постепенно усложняющихся условиях. Схема следующая:

- ознакомление в общих чертах с движением (на суше);
- изучение упражнения, проводимого в воде, с опорой, на месте (у бортика);
- изучение упражнения, проводимого в воде, с опорой, в движении (с плавательной доской);

– изучение упражнения, проводимого в воде, без опоры, в движении (скольжение, плавание).

Учебный материал рассчитан на 34 занятия. На первых 4 занятиях основное внимание уделяется освоению студентами с водой и разучиванию дыхания при плавании способом брасс. Этап изучения техники плавания способом брасс продолжается в течение 10 занятий. Техника плавания разучивается в следующей последовательности: разучивание дыхания, разучивание движений ногами, согласование движений ногами с дыханием, разучивание движений руками, согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног, освоение способа в целом.

Для определения степени эффективности предложенной методики было проведено предварительное исследование уровня плавучести испытуемых и технической подготовленности студентов.

Анализ результатов исследования позволил установить, что 22 студента (74 %) имеют положительную плавучесть, 8 студентов (26 %) отрицательную.

Наиболее высокие оценки плавучести тела наблюдались у студентов, специализирующихся в гимнастике, легкой атлетике. Среди борцов и футболистов результаты плавучести не превышали оценку «2» в связи с большой мышечной и костной массой.

Полученный материал позволил по иному подбирать соответствующие методы для изучения способа плавания, учитывая при этом показатели, характеризующие способность студентов к удержанию своего тела на поверхности воды в плавучем состоянии, что способствовало улучшению качества их подготовки.

В соответствии с результатами уровня технической подготовленности, полученными в ходе исследования, было определено, что основная масса студентов показала довольно низкие результаты, и лишь незначительная часть из общего числа студентов – хорошо усваивает программу.

В результате проведенного эксперимента, в котором обучали студентов экспериментальной группы технике плавания способом «брасс» групповым методом на основе применения принципов наглядности и последовательности, проведена оценка уровня технической подготовленности в начале и в конце педагогического эксперимента.

При анализе результатов констатирующего этапа эксперимента можно видеть, что контрольная и экспериментальная группы идентичны по количественному и качественному составу студентов, участвующих в обследовании, что наглядно демонстрирует рисунок 1. Средняя оценка на констатирующем этапе была «4» и «5» баллов.

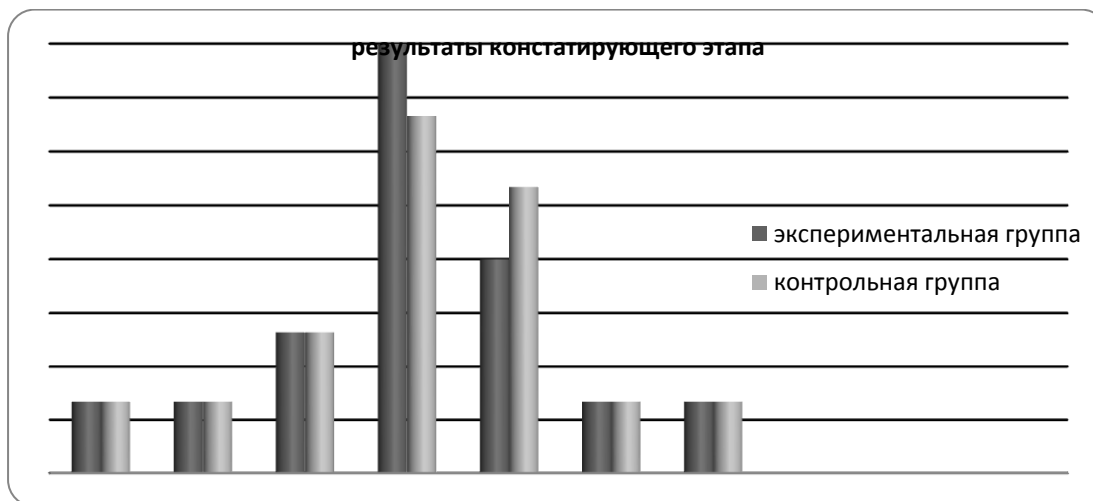


Рисунок 1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Формирующий этап выявил преобладание в экспериментальной группе студентов с высоким баллом за технику плавания способом «брасс», в то время как в контрольной группе наибольший процент обучающихся пришелся на диапазон от «4» до «6» баллов (рисунок 2).

Также в экспериментальной группе было зафиксировано получение наивысшей оценки «10» баллов у 6,7% занимающихся.

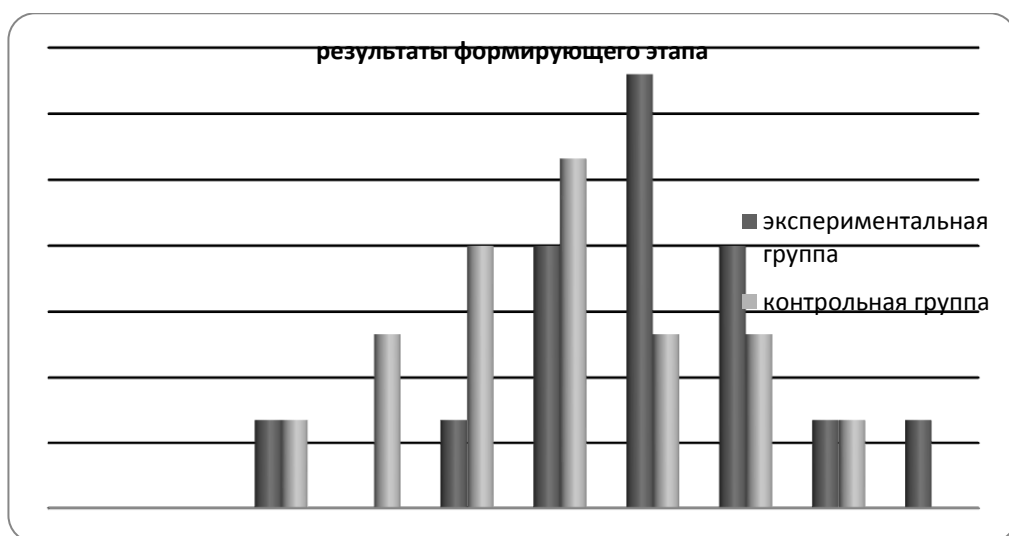


Рисунок 2 – Результаты формирующего этапа эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

В экспериментальной группе на формирующем этапе увеличилось процентное соотношение студентов, имеющих высокий балл за технику выполнения плавательного упражнения «брасс» в полной координации. И снизилось количество занимающихся с оценкой «5» баллов и ниже (неудовлетворительная оценка). Полученные результаты представлены на рисунке 3.

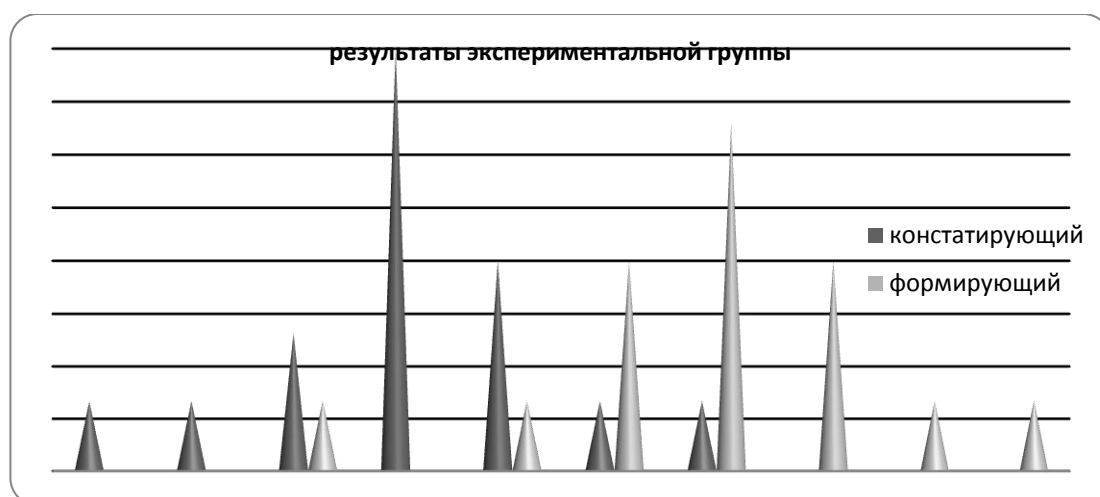


Рисунок 3 – Результаты экспериментальной группы на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

Количество студентов в контрольной группе имеющих средний балл на всех этапах эксперимента было приблизительно одинаковым (рисунок 4). Улучшение техники плавания наблюдалось у 40% занимающихся в контрольной группе, в то время как в экспериментальной группе это улучшение составило 60% от общего числа занимающихся. Кроме этого в экспериментальной группе увеличилось количество студентов получивших наивысший балл за технику выполнения упражнения.

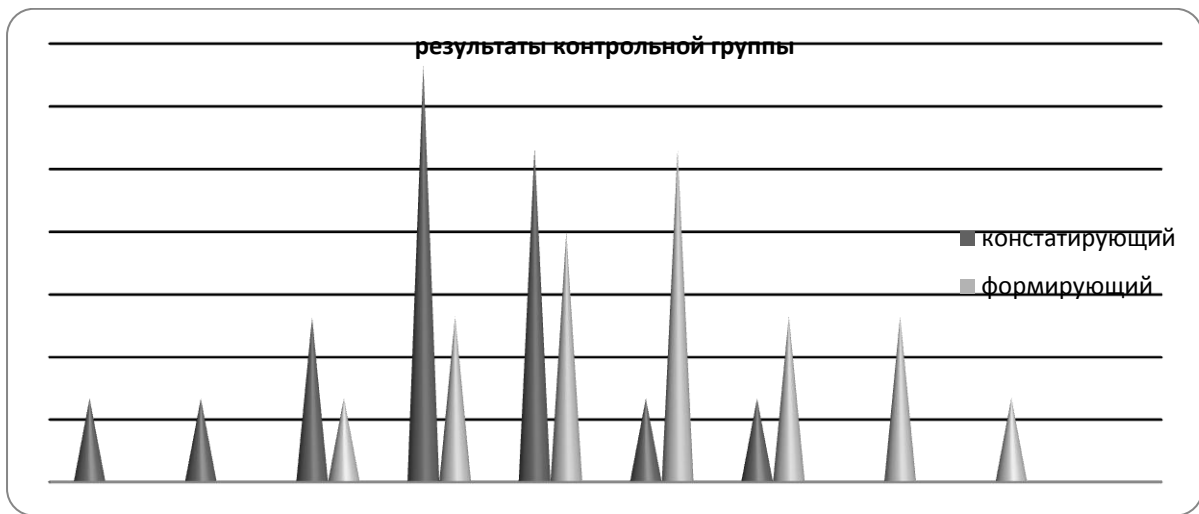


Рисунок 4 – Результаты контрольной группы на констатирующем и формирующем этапе эксперимента

Таким образом, поставленная нами цель, которая заключалась в разработке методики обучения плаванию студентов на основе принципов наглядности и последовательности была решена с помощью следующих задач:

- был проведен теоретический анализ научно–педагогической литературы по используемым принципам и выделен принцип наглядности и последовательности;
- на основе выделенных принципов была разработана методика обучения студентов плаванию;
- проведена опытно–экспериментальная работа по оценке эффективности предложенной методики.

Выводы.

1. Существующая методическая литература по плаванию характеризуется диспропорцией освещения деятельности преподавателя и деятельности обучаемого, предлагая чрезвычайно мало практических рекомендаций на основе принципов наглядности и последовательности.
2. Применение разработанной методики на основе принципов наглядности и последовательности позволило значительно улучшить уровень технической подготовленности студентов в способе «брасс», что полностью подтверждает целесообразность применения данных принципов.
3. Педагогический эксперимент показал значительное улучшение двигательной подготовленности студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.